

Lieblingsgericht 6 von Felicitas Bortum:

Würziger weißer Bohnensalat mit Lachsschinken

Zutaten:

1 Dose weiße Riesenbohnen (400 g, Abtropfgewicht 240 g)
80 bis 100 g Lachsschinken (in Scheiben)
1 Strauchtomate
Handvoll Rucola
1 EL Essig
1 EL Himbeeressig
2 EL Öl
1 Prise Zucker
1 Prise Bohnenkraut
Salz, Pfeffer

Tipp: Gut durchgezogen schmeckt der Salat am besten.
Das Rezept ist für zwei Personen. Für mehr rechne die
Menge zu Zutaten einfach entsprechend hoch.

Zubereitung:

Bohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. Scheiben von Lachsschinken einzeln in feine Stücke zerzupfen und locker getrennt zur Seite stellen. Rucola waschen und grob hacken. Tomate vom Strunk befreien und in längliche Spalten schneiden.

Für das Dressing Essig, Himbeeressig, Zucker, Bohnenkraut, Pfeffer und Salz gut verrühren. Öl zufügen und zu einer glatten Emulsion verarbeiten. Nun die weißen Bohnen, den gehackten Rucola und die Tomatenstücke in das Dressing geben und kurz vermengen. Dann erst die Stücke vom Lachsschinken unter den Salat mischen. Durch die Marinade kleben die Schinkenstücke so weniger aneinander. Fertig ist der weiße Bohnensalat mit Rucola und Lachsschinken!

Er eignet sich wunderbar als Picknick-Salat zum Mitnehmen, für die Mittagspause oder als Beilage zu Gebrülltem.